

Voici toutes les informations sur les ateliers en ligne proposés

La date limite d'inscription est fixée au **17 janvier 2021** au plus tard.

Tous les ateliers sont animés par des **professionnels formés et certifiés par M2P**.

Vous trouverez ci-dessous les informations relatives aux 3 thématiques proposées :

- Sophrologie en ligne
- Bouger en ligne
- Mémoire en ligne

Atelier SOPHROLOGIE EN LIGNE

Grâce à un ensemble de techniques simples : relaxations, respirations, visualisations positives, prise de conscience de son corps par des mouvements doux (gestes et positions simples et adaptés à chacun), participer à l'atelier sophrologie vous permettra, de mobiliser vos propres ressources, de penser et d'agir positivement au quotidien pour favoriser équilibre et mieux être.

Au total **9 séances collectives** :

1 séance de connexion/présentation de 1h30 + 8 séances d'animation de 1h30

Pour s'inscrire, envoyer un mail à l'adresse : sophro.enligne@asso-m2p.fr

Atelier sophrologie N° 1	Atelier sophrologie N° 2
1 séance par semaine tous les jeudis de 10h à 11h30 Séance de connexion / présentation le 28/01/2021 Séances du 4/02 au 25/03	1 séance par semaine tous les lundis de 14h à 15h30 Séance de connexion / présentation le 1/02/2021 Séances du 8/02 au 29/03
Animé par Elodie XUEREB	Animé par Nadia BELKALEM
Atelier sophrologie N° 3	Atelier sophrologie N° 4
1 séance par semaine tous les lundis de 15h à 16h30 Séance de connexion / présentation le 1/02/2021 Séances du 8/02 au 12/04	1 séance par semaine tous les mardis de 10h à 11h30 Séance de connexion / présentation le 2/02/2021 Séances du 9/02 au 30/03
Animé par Corinne BOUTTIER	Animé par Brigitte MEZINO

Atelier JE BOUGE EN LIGNE

Parce que bouger au quotidien permet de garder la forme, cet atelier propose une sensibilisation à l'activité physique afin d'être plus actif et de partager des moments conviviaux. Les séances seront consacrées à des activités favorisant l'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse et la mobilité articulaire. Afin d'adapter au mieux le contenu des séances, un entretien par téléphone avec l'animateur/trice de l'atelier aura lieu avant l'atelier pour chaque participant.

Au total **1 entretien individuel et 12 séances collectives** :
1 entretien téléphonique de 20 mn environ
1 séance de connexion/présentation de 1h30 + **11** séances de 1h

Pour s'inscrire, envoyer un mail à l'adresse : jebouge.enligne@asso-m2p.fr

Atelier je bouge en ligne N° 1	Atelier je bouge en ligne N° 2
<p>2 séances par semaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les mardis de 15h30 à 16h30 - tous les vendredis de 10h30 à 11h30 <p>Séance de connexion/présentation le 29/01/21 à 10h30</p> <p>Séances du 5/02 au 19/03</p> <hr/> <p>Animé par Emmanuelle ATHIER</p>	<p>2 séances par semaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les lundis de 9h30 à 10h30 - tous les mercredis de 9h30 à 10h30 <p>Séance de connexion/présentation le 1/02/21 à 9h30</p> <p>Séances du 8/02 au 22/03</p> <hr/> <p>Animé par Danièle CLERC RETTIG</p>
Atelier je bouge en ligne N° 3	Atelier je bouge en ligne N° 4
<p>2 séances par semaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les lundis de 13h15 à 14h15 - tous les jeudis de 9h30 à 10h30 <p>Séance de connexion/présentation le 28/1/21 à 9h30</p> <p>Séances du 4/02 au 22/03</p> <hr/> <p>Animé par Patricia ARNAL</p>	<p>2 séances par semaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les mardis de 10h à 11h - tous les vendredis de 10h à 11h <p>Séance de connexion / présentation le 2/02/21 à 11h</p> <p>Séances du 9/02 au 23/03</p> <hr/> <p>Animé par Corentin DAVY</p>
Atelier je bouge en ligne N° 5	
<p>2 séances par semaine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tous les mardis de 18h à 19h - tous les vendredis de 9h30 à 10h30 <p>Séance de connexion/présentation le 2/02/21 à 18h</p> <p>Séances du 9/02 au 23/03</p> <hr/> <p>Animé par Aurélie HENNEQUIN</p>	

Atelier MEMOIRE EN LIGNE

Avec l'âge, la mémoire a tendance à nous jouer des tours. Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus retrouver un nom voire un mot, oublier un rendez-vous... Au travers des aventures de Madame **Céki**, vous réaliserez, au moyen de jeux ludiques et inter actifs, des exercices permettant de stimuler votre mémoire pour mieux l'entretenir.

Un entretien préalable par téléphone avec un professionnel permettra de faire un point avec vous pour intégrer l'atelier.

Au total **1 entretien individuel et 7 séances collectives** :
1 entretien individuel préalable de 15 mn environ
1 séance de connexion/présentation de 1h30 + **6** séances de 1h30

Pour s'inscrire, envoyer un mail à l'adresse : memoire.enligne@asso-m2p.fr

Atelier mémoire N° 1	Atelier mémoire N° 2
1 séance par semaine tous les jeudis de 14h à 15h30 Séance de connexion / présentation le 28/01/2021 Séances du 04/02 au 11/03	1 séance par semaine tous les lundis de 10h à 11h30 Séance de connexion / présentation le 01/02/2021 Séances du 08/02 au 15/03
Animé par Valérie CHABAL	Animé par Sylvie CHAPLIN

Atelier mémoire N° 3
1 séance par semaine tous les mardis de 15h à 16h30 Séance de connexion / présentation le 02/02/2021 Séances du 09/02 au 16/03
Animé par Marion ALARD